

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОК

Е. П. Платонова, И. В. Федосюк, О. В. Ящук

*Белорусский государственный университет, Минск, Республика Беларусь  
e-mail inga-9@yandex.ru*

В статье представлена классификация средств фитбол-аэробики, которая дает возможность подобрать и составить определенные комплексы физических упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач.

The article presents the classification of fitball-aerobics means, which give the opportunity to choose and to make certain complexes of physical exercises that are performed with musical accompaniment depending on directions of pedagogical aims

**Ключевые слова:** фитбол-аэробика; комплекс физических упражнений; классификация.

**Keywords:** fitball-aerobics; complexes of physical exercises; classification.

**Введение.** В настоящее время фитнес-программы заняли достойное место в практике физического воспитания в вузе, сделав дисциплину более привлекательной. Государственная политика, реклама и пропаганда здорового образа жизни в средствах массовой информации вовлекают в регулярные занятия все большие потоки студенток. Современный фитнес во всем своем многообразии средств и методов позволяет проводить учебные занятия эмоционально и интересно, воздействуя на все сферы человеческой личности [1–2].

Появление специализации «Аэробика» в вузах и ее популярность среди студенческой молодежи обусловлены рядом факторов современной жизни (по Л. М. Платоновой). К ним относятся следующие:

- недостаточная двигательная активность (гипокинезия), возросший уровень информационного и психического напряжения и ритма жизни;
- необходимость существенных организационных изменений в устаревшей системе физического воспитания в вузе;
- необходимость повышения эффективности физического воспитания, особенно девушек, ограниченных в выборе форм занятий;
- особенности мотиваций занятий спортом и физическими упражнениями в студенческой среде.

Только заинтересовав студенток, дав им положительные эмоции, удовольствие и конкретный результат, можно предлагать развивающие нагрузки и решать профессиональные задачи: укреплять здоровье, развивать физические качества, вовлекать в фитнес.

Фитбол-аэробика – это одно из направлений аэробики, где в качестве основного снаряда для выполнения упражнений выступают эластичные мячи разной величины. Фитбол в переводе с английского языка означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях [3].

Как и в случае с другими видами аэробики, в занятия фитбол-аэробикой включены разнообразные упражнения: силовые – для развития силы мышц, динамические – для развития координации и повышения общей выносливости организма, а также упражнения на растяжку и расслабление мышц. Регулярные занятия фитбол-аэробикой благотворно влияют и на развитие сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, активизируют обмен веществ, повышают уровень физической подготовленности (ФП) и улучшают показатели двигательных способностей.

Этот вид аэробики уникален тем, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. Поэтому заниматься фитбол-аэробикой могут даже пожилые люди, с заболеваниями варикозного расширения вен, с поврежденными коленными и голеностопными суставами, большим избыточным весом. Даже в тренажерных залах в качестве вспомогательного оборудования используют мяч.

Фитбол-аэробика – это аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей. Сидя на мяче или опираясь на него различными частями тела, а также опираясь мячом о стенку, можно выполнять разнообразные упражнения, оказывающие изолированное воздействие на различные группы мышц, позвоночник, ССС и вестибулярный аппарат.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Это направление аэробики разработал швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах в 50 гг. прошлого века в качестве реабилитационной гимнастики для больных детским церебральным параличом. Оздоровительный эффект упражнений был настолько очевиден, что вскоре его начали рекомендовать для восстановления после травм опорно-двигательного аппарата. Сегодня фитбол-аэробика – это популярная система упражнений в фитнес клубах.

Занятия фитбол-аэробикой – это щадящий, но в тоже время достаточно эффективный способ привести себя в форму. Уникальность фитбола в том, что в упражнениях практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов [3].

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный,

зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки зависит от степени упругости мяча и варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития чувства ритма;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

*Методы проведения фитбол-аэробики.* При фронтальном способе вся группа выполняет одну и ту же программу; используются свободный или структурный метод. При проведении занятий *свободным методом* упражнения подбираются спонтанно, широко используется импровизация. Движения простые, поэтому занимающиеся не должны их разучивать и запоминать последовательность их выполнения. Этот метод удобен для освоения техники базовых шагов на начальном этапе.

Занятия можно организовать по методу *круговой тренировки*, что позволяет использовать упражнения сразу нескольких видов аэробики. При разработке различных вариантов круговой тренировки необходимо: определить конечные цели занятия, подобрать комплекс упражнений, соответствующий уровню подготовленности занимающихся; подобрать необходимый инвентарь и определить последовательность перехода от одного упражнения к другому (от «станции» к «станции»). На «станциях» могут быть использованы силовые тренажеры, степ-платформы, фитболы, гантели, резиновые амортизаторы и т. д.

Обычно при организации занятия, по методу круговой тренировки занимающиеся выполняют разминку, затем два «круга» и далее – упражнения на растягивание и расслабление.

*Средства фитбол-аэробики:*

1. Гимнастические упражнения, разновидности ходьбы, бега, прыжков; ОРУ.
2. Основные (базовые) движения аэробики, соединенные в блоки и комбинации.

3. Танцевальные упражнения и элементы ритмики, хореографии и современных танцев – входят элементы ритмики, хореографии и современных танцев (джаз, рок-н-ролл, диско)

4. Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний, составляют средства, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний внутренних органов, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма, органов зрения.

5. Подвижные и музыкальные игры и эстафеты включают большое количество игр как с мячом, так и сидя на мяче («Музыкальные стулья», игры на внимание и др.) для занятий фитбол-аэробикой с детьми дошкольного и школьного возраста. Эта группа упражнений включает и упражнения креативной гимнастики, способствующие развитию творчества, инициативы и самовыражения.

6. Упражнения из других оздоровительных и спортивных видов физической культуры – входят элементы из различных видов спорта. Из спортивных игр могут быть взяты элементы волейбола, баскетбола, футбола и др. Спортивная гимнастика представлена акробатическими упражнениями: перекатами, стойками на лопатках с мячом, мостиком и др.

Элементы художественной и атлетической гимнастики также вносят разнообразие в занятия фитбол-аэробикой.

Большое количество и разнообразие упражнений на фитболах требует их упорядочения и, следовательно, классификации, что позволит разработать наиболее целесообразную последовательность их освоения и применения в программах.

Классификация упражнений предусматривает логическое представление как некоторую упорядоченную совокупность с подразделением на группы и подгруппы согласно определенным признакам, так как в любой классификации предполагается, что каждое из физических упражнений оказывает определенное воздействие на человека, зависящее от особенностей его содержания, формы и условий выполнения [4].

Научно-практическое значение классификаций физических упражнений определяется тем, какой именно признак положен в их основу. Если в основу классификации положен педагогический признак, то при этом классификация физических упражнений помогает ориентироваться в их многообразии и рационально использовать с целью физического воспитания.

Прежде всего, все программы по фитбол-аэробике можно классифицировать по цели занятий (рис. 1).

В группу «Гимнастические упражнения» входят разновидности ходьбы, бега и прыжков, а также общеразвивающие упражнения (ОРУ), выполняемые с целью оздоровления и развития двигательных способностей (рис. 2, 3, 4).

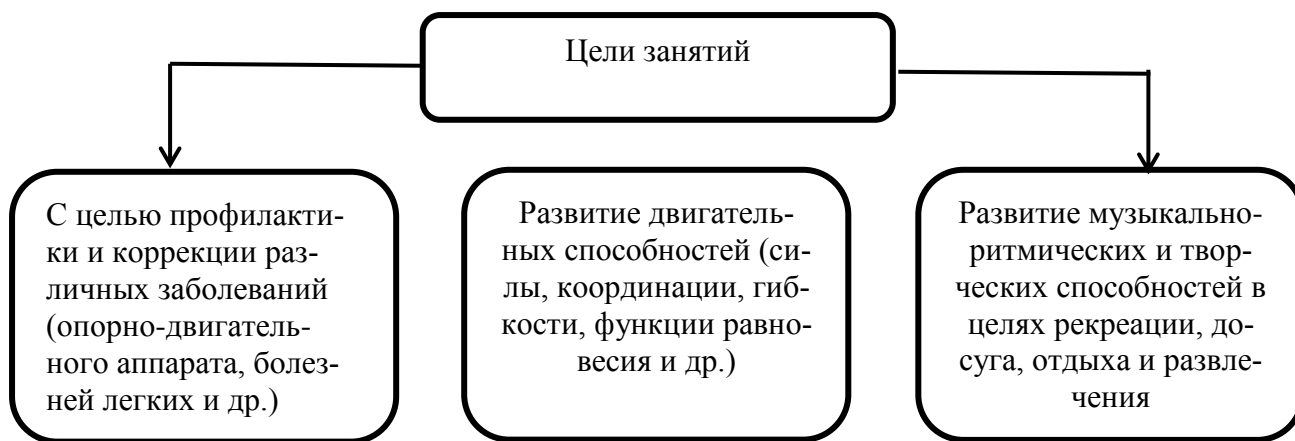


Рис. 1. Классификация программ по фитбол-аэробике по целевому признаку

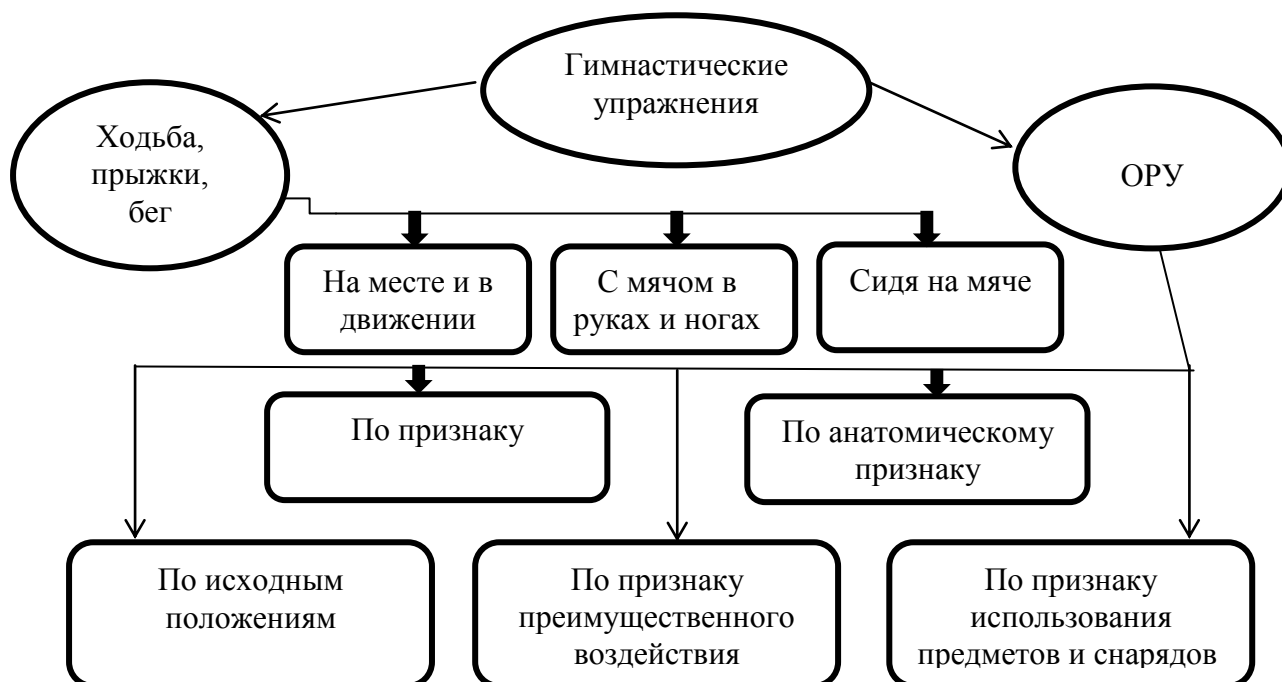


Рис. 2. Классификация гимнастических упражнений в фитбол-аэробике

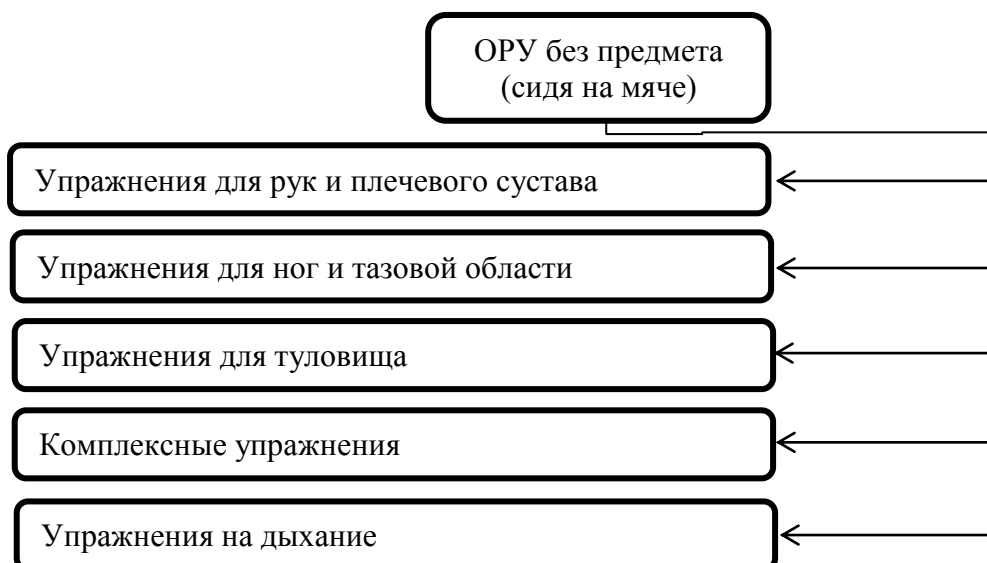


Рис. 3. Классификация ОРУ без предмета, сидя на мяче

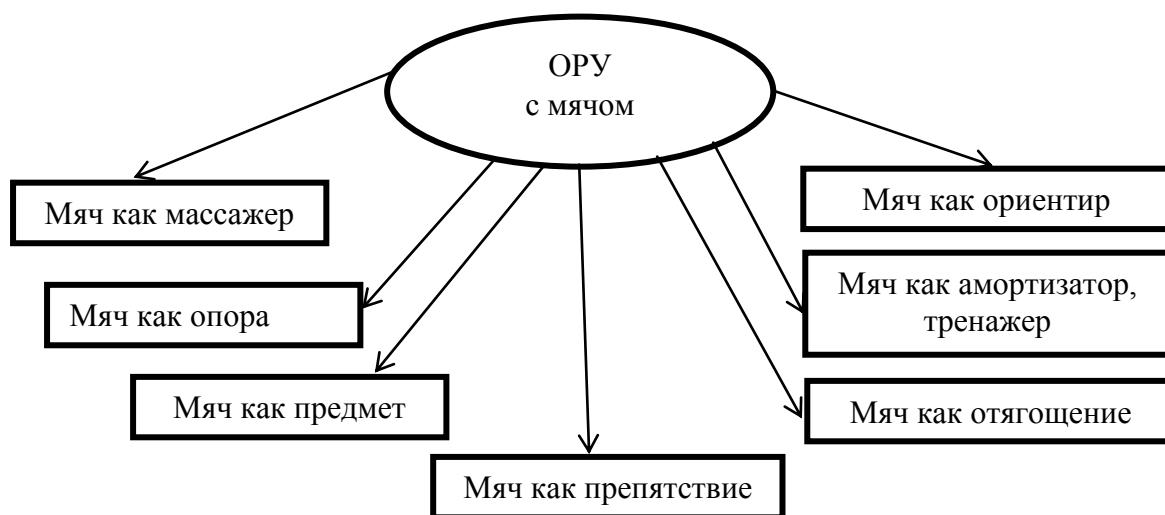


Рис. 4. Классификация ОРУ по использованию предмета

Представленная классификация средств фитбол-аэробики дает возможность подобрать и составить определенные комплексы упражнений, выполняемые с музыкальным сопровождением в зависимости от направления педагогических задач: для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей. При этом создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки, внутренние органы и органы чувств.

Для простоты обучения занимающихся специалистами была выделена небольшая группа базовых шагов, на основе которых и строятся блоки и комбинации упражнений фитбол-аэробики [5].

В фитбол-аэробике можно использовать следующие базовые шаги, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений на мяче:

- March – марш (шаги на месте).
- Step-touch – приставной шаг.
- Knee-up – колено вверх.
- Lunge – выпад.
- Kick – выброс ноги вперед.
- Jack (jumping jack) прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step.

Основные шаги можно модифицировать и получать сложные по координации связки движений, которые соединяются в интересные комбинации. Для того чтобы достичь результата, необходимо заниматься 2–3 раза в неделю. В остальное время мяч хранить в накаченном состоянии вдали от нагревательных приборов и прямых солнечных лучей.

Фитбол-аэробика – единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

**Выводы.** По своему содержанию занятия по фитбол-аэробике должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в един-

стве задачи оздоровления, обучения и воспитания. При построении занятия по фитбол-аэробике наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств, для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать определенному контингенту занимающихся, их возрасту, полу, физическому развитию и ФП. Все упражнения в частях занятия располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Таким образом, в каждой занятии осуществляется единство содержательного, методического и организационного компонентов.

### БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физ. культ. / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002.
2. *Гаввердовский, Ю. К.* Аэробика или дискотека (полемические заметки) // Теория и практика физической культуры. 2001. № 9.
3. Занятия фитбол-аэробикой [Электронный ресурс]. 2015. Режим доступа: [fit-style.ru/groupe-train/311/](http://fit-style.ru/groupe-train/311/). Дата доступа: 18.04.2017.
4. *Сайкина Е.* Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений. Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург [Электронный ресурс]. 2010. Режим доступа: [lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2004n7/p43-46.htm](http://lib.sportedu.ru/Press/tpfk/2004n7/p43-46.htm). Дата доступа: 02.05.2017.
5. Фитбол-аэробика. «Танцы на мячах» – обучение [Электронный ресурс]. 2010. Режим доступа: [vkontakte.ru/club13789152](https://vkontakte.ru/club13789152). Дата доступа: 22.04.2017.